



病児保育室 パンジーキッズだより

2025

照りつける太陽と青々とした葉っぱが、本格的な夏の訪れを感じます。
大人でも耐え難い暑さですが、子供たちは毎日元気いっぱい!!
熱中症もちろん心配ですが、夏の暑さで疲れやすくなります。
普段よりもしっかり休息を取れるようにしていきましょう。



夏野菜を食べよう

夏野菜が美味しい季節になってきました。夏野菜は強い太陽の光をあびて育ちます。
紫外線から身を守るための《βカロチン》や《ビタミンC・E》などが豊富に含まれており、
《水分》や《カリウム》も豊富に含まれるものも多いので、水分を補いつつもカリウムの
利尿作用で体から熱を放出し、体を冷やす働きもあるのです。
ぜひご家庭の献立に取り入れてみてください。

代表的な夏野菜・トマト・きゅうり・トウモロコシ・なす・かぼちゃ・ピーマン



冷たいものの食べ過ぎに注意!!

暑い夏は、どうしても冷たい食べ物・飲み物を欲しくなりがち。
冷たいものを食べ過ぎると、胃や腸の調子がおかしくなり消化不良や食欲不振に繋がります。
そして、冷たい炭酸飲料や果汁飲料・スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、
糖分が多く含まれているものもあります。
冷たいものの食べ過ぎ・飲みすぎはほどほどにして
バランスよく摂れると良いですね。



危険！子どもを車内に残さない！！

毎年、子どもを車内に放置したことによる熱中症の事故が発生しています。
特に乳幼児は、自分の力で移動することができないこともあり、
暑いや苦しいなどの不快症状があっても自ら行動することができません。
事故が起きないように、送迎時においても車内に子どもを残さないようにしましょう。

【トマトさん】 ある夏の昼下がり。真っ赤に熟れたトマトさん。
トマトの木からドダッと落ちたその姿。迫力です。

表紙のトマトさんの顔を見かけてしまったら、
目を背けて通り過ぎる事はできないでしょう。

【はじめてのキャンプ】 小さいなほちゃんが大きな子に負けんと
健気に頑張る姿。読んでいれば誰だって愛おしくなって、
応援したくなるこのお話。お話は少し長いのですが、
全部のページに絵があって言葉もシンプルです。

